

NUEVE ENTRADAS de SEGURIDAD PARA EL CEREBRO en BÉISBOL

BOLA	STRIKE	OUT	H	E
●●●	●●	●		
ENTRAD		8	9	FINAL
VISITA		0	5	
LO		0	2	



1ª ENTRADA: CONOZCA LOS DATOS

- Un casco que encaja bien y está en buenas condiciones puede ayudar a proteger a un jugador de béisbol de los tipos más graves de lesiones en la cabeza o el cerebro. Pero NINGÚN casco u otra forma de protección de la cabeza es a prueba de conmociones- ¡ahí es cuando un juego más inteligente entra en acción!

2ª ENTRADA: APORTE A UN JUEGO MÁS INTELIGENTE

- Ya esté en el campo o al bate, los atletas necesitan saber la importancia de evitar golpes a la cabeza para ayudar a reducir sus probabilidades de recibir una conmoción u otra lesión cerebral grave. Ellos deben usar siempre el equipo protector adecuado, e incluso cuando estén en la caja de espera deben mantener sus ojos en la pelota todo el tiempo.
- Si usted cree que un atleta tiene una conmoción u otra lesión cerebral grave:
 1. Saque al atleta del juego inmediatamente.
 2. Asegúrese de que el atleta sea evaluado por un médico u otro profesional de la salud acreditado. No trate de juzgar usted mismo la seriedad de la lesión.
 3. Informe a los padres o tutores del atleta acerca de la posible o conocida conmoción y entrégueles la hoja informativa sobre conmoción para los padres "Atención: Conmoción cerebral en el deporte juvenil" o la específica sobre béisbol "Heads Up Baseball Fact Sheet for Parents".
 4. NO permita al atleta regresar a jugar el día que reciba la lesión. Un atleta debe regresar a jugar solo después que un médico calificado e informado asegure que está bien.

3ª ENTRADA: BUSQUE EL TAMAÑO ADECUADO DE CASCO

- La cabeza del atleta debe medirse pasándole alrededor una cinta de medir suave, justo por encima de las cejas y orejas. La cinta de medir debe mantener el mismo nivel por delante y por detrás de la cabeza. (Si no se tiene a mano una cinta de medir suave, puede emplearse una cuerda, y luego se mide la longitud marcada con una regla).
- Los tamaños de cascos varían frecuentemente de una marca a otra, de modo que es importante checar que la marca del casco y las tablas de medidas correspondan para determinar cuál es la correcta para la talla de cabeza del atleta.

4ª ENTRADA: CONSIGA UN BUEN AJUSTE DEL CASCO

- El atleta debe estar presente cuando se compra un casco nuevo para asegurarse de que le encaja bien. Si es posible, trate que el atleta lleve su pelo como lo llevará cuando esté jugando; el encaje del casco podría variar si se cambia el estilo del peinado.
- Debe preguntársele al atleta cómo siente el casco cuando lo lleva puesto. Si bien el casco debe encajar de forma ajustada, un casco que quede demasiado apretado puede ocasionar dolores de cabeza.
- El casco del bateador:
 - El casco de un bateador debe encajar de forma ajustada alrededor de toda la cabeza, sin espacios entre los protectores y la cabeza del atleta.
- Casco del receptor:
 - Los receptores usan un casco especial, que usualmente viene en un estilo de una sola pieza que se asemeja a la máscara que emplean los porteros en el hockey, o en dos piezas, que incluye una máscara separada. Cualquiera de los dos estilos que se use, el casco debe encajar de forma ajustada en todo alrededor, sin espacios entre los protectores y la cabeza del atleta.
- Los atletas NO deben usar nada debajo de su casco de bateador o receptor, a menos que lo recomiende un médico. Esto incluye una gorra de pelotero. Usar un gorra debajo del casco probablemente impida que este encaje adecuadamente.

5ª ENTRADA: REVISE EL ÁREA DE COBERTURA DEL CASCO

- Casco del bateador:
 - El casco de un bateador no debe quedar demasiado alto o bajo en su cabeza. Para checar esto, asegúrese de que los orificios para el oído del casco estén alineados con las orejas del atleta. Cuando el atleta mire directamente al frente, la visera del casco del bateador debe estar paralela al suelo y el fondo del protector dentro del frente del casco debe estar a una pulgada por encima de las cejas del atleta.
- Casco del receptor:
 - Independiente de cuál casco use, el casco de un receptor no debe quedar ni muy alto ni muy bajo en su cabeza. Para checar esto, asegúrese de que la máscara descansa plana en el frente del casco del receptor. Para el estilo más viejo de dos piezas, usted puede apretar o aflojar las correas a los lados y arriba de la máscara para apretar al casco.



NUEVE

ENTRADAS DE SEGURIDAD PARA EL CEREBRO EN BÉISBOL

ATENCIÓN BÉISBOL

para entrenadores y padres

BOL

6A ENTRADA: ASEGURE BUENA VISIÓN

- Asegúrese de que usted puede ver los ojos del atleta y de que él/ella puede ver hacia adelante y de lado a lado al traer el casco puesto.

Para más información, visite www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html
www.cdc.gov/concussion

¹ Comité Operativo Nacional para Normas de Equipos Deportivos (National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment): www.nocsae.org

² Asociación Nacional de Reacondicionamiento de Equipamientos Deportivos (National Athletic Reconditioning Association): www.naera.net/



052013
Pub. 347S

7A ENTRADA: CUIDE EL CASCO

- NO permita que el atleta use un casco rajado o con cualquier otro daño, ni uno al que le falte ningún protector u otra parte. Verifique que no falten o haya protectores sueltos antes de comenzar la temporada y regularmente durante su duración. Asegúrese de reemplazar las máscaras abolladas en los cascos de receptores y bateadores.
- Limpie regularmente el casco por dentro y por fuera con agua tibia y detergente suave. NO remoje parte alguna del casco ni use limpiadores fuertes.
- NO permita que nadie se apoye o siente sobre el casco.
- NO guarde el casco de un receptor o bateador en un lugar caliente ni en el auto. Guarde el casco en una habitación donde no esté expuesto directamente a los rayos del sol.
- NO decore (pinte ni coloque pegatinas) o altere el casco sin primero checar con el fabricante, pues esto pudiera afectar la seguridad del casco. Esta información puede también aparecer en la etiqueta de instrucciones o en el sitio web del fabricante.

UN JUEGO MÁS SEGURO
ES UN JUEGO MÁS
INTELIGENTE—
¡SÉ UN JMV
EN SEGURIDAD
CEREBRAL!



8A ENTRADA: BUSQUE LAS ETIQUETAS

- Busque un casco para bateador o receptor con etiquetas que:
 - Tengan la fecha de manufactura. Esta información será de ayuda para determinar cuándo el casco debe ser reemplazado o en caso de que sea retirado del mercado.
 - Diga certificado por NOCSAE¹. Eso significa que la seguridad del casco ha sido probada y cumple con los estándares de seguridad.

9A ENTRADA: CUÁNDO REEMPLAZAR EL CASCO DE UN BATEADOR O UN RECEPTOR

- Asegúrese de seguir todas las instrucciones que aparecen en las etiquetas de los cascos respecto a su reemplazo. Algunos cascos de bateadores o receptores tienen una etiqueta que dice que el mismo no debe 'reacondicionarse'; los cascos con una etiqueta así dirán también el tiempo que este puede usarse. No obstante, algunos de estos cascos podrían necesitar ser reemplazados más pronto, dependiendo cómo se usen.
- Un reacondicionamiento implica que una compañía con la debida licencia examine, reacondicione y certifique los cascos. Su servicio incluye arreglar las rajaduras o daños del casco, reemplazar las partes que le falten, probar la seguridad y aprobarlo para seguir siendo usado. Si usted decide que le reacondicionen su casco, escoja a un miembro de NAERA² con licencia.